Cazuela de Judas Verdes de Sarah

Tiempo de preparación : 15minutos

Tiempo de Cocción: 30minutos

Sirve: 8 Porciones

Esta es una versión más saludable de la receta de mi madre de la Cazuela de Judías Verdes. Mi versión tiene más vegetales y casi la mitad de sodio por porción. El ingrediente secreto es la cubierta de cebolla en polvo mezclada con migas de galletas. Sabe muy parecido a las cebollas fritas de la receta de mi madre. Yo sabía que los resultados eran buenos cuando mi esposo me dijo que le gustaba más que el plato original. A disfrutar! – Sarah, MiPlato Nutricionista

Ingredientes

4 tazas judías verdes frescas (recortadas)
1 taza cebolla (en cubitos)
2 tazas hongos (en cubitos)
1 cucharada mantequilla
2 cucharadas harina
1 taza leche descremada
1 cucharada salsa inglesa (Worcestershire)
1/8 cucharadita pimienta negra
1/8 cucharadita ajo en polvo
3/4 cucharadita sal
16 galletas de trigo integral bajas en sodio
1 cucharadita aceite de oliva
1/2 cucharadita cebolla en polvo

Preparación

1. Precaliente el horno a 350ºF
2. Blanquee las judías verdes en agua hirviendo por unos 3 minutos para obtener judías crujientes, si las quiere más

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	111	
Grasa total	4 g	6%
Proteinas	4 g	
Carbohidrato	17 g	6%
Fibra dietetica	3 g	12%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	274 mg	11%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Granos	1/2 onza
Lácteo	1/4 taza

suaves, déjelas más tiempo. Luego sumérjalas en agua con hielo, escúrralas y póngalas de un lado.

3. Coloque las cebollas en cubitos y los hongos en un contenedor apto para microondas y cocine esta combinación en el microondas por 2.5 minutos en lo más alto para suavizarlos. Póngala de un lado.
4. Derrita la mantequilla sobre fuego medio. Una vez esté caliente, vierta la harina y bátala por un 1 minuto (batiendo continuamente).
5. Vierta y bata la leche y cocínela a fuego lento hasta que tenga una salsa blanca espesa.
6. Agregue la salsa inglesa (Worcestershire), el ajo en polvo, pimienta negra, y sal.
7. Vierta las judías verdes escurridas, cebollas y hongos en la salsa blanca.
8. Vierta todo en una cazuela para hornear rociada con aceite antiadherente en aerosol.
9. Machaque las galletas y revuelva las migas con aceite de oliva y cebolla en polvo. Espolvoree esta mezcla sobre la cazuela.
10. Hornee a 350ºF por unos 30 minutos o hasta que las galletas estén doradas.

Center for Nutrition Policy and Promotion